

## SELBSTMANAGEMENT

JÜRGEN WICHARZ, BONN  
Selbst ist die Frau und Selbst ist der Mann.....**5**

PROF. DR. MED. REINER BARTL, MÜNCHEN  
Osteoporose: Irrtümer – Vorurteile – Mythen, TEIL 1...**12**

## KRANKHEITSWISSEN

DR. MED. JUTTA SEMLER, BERLIN  
Sekundäre Osteoporosen, Teil 4:  
Neurologische Erkrankungen.....**15**

## GESUND LEBEN

DR. MED. MARTIN RUNGE, ESSLINGEN  
Erfolgreich älter werden – die TEMPORA-Formel.....**18**

Zuwendung für das Haus, in dem die Seele wohnt.....**21**

## IN BEWEGUNG

JÜRGEN WICHARZ, BONN  
„Ich bin stark!“ Mit allen Sinnen trainieren und lernen –  
TEIL 4 : Training des „Bärenstandes“, .....**23**

**WISSEN FÜR DEN ALLTAG**  
Aus Wissenschaft, Politik, Krankenkassen

- Statuskonferenz zur Sturzprävention.....**25**
- 5. Expertentreffen Patientenorganisationen /  
Patientenselbsthilfe.....**25**
- Funktionstraining und Rehabilitationssport –  
die neue Rahmenvereinbarung ab 1. Januar 2011...**26**

## MOPS. MOBILES LEBEN

- Rezepte: Gesund & lecker.....**27**
- Geistig fit:
  - Wort-Verwandlungen.....**28**
  - Platz-Kontrolle.....**28**

## SELBSTHILFE

Adressen der Osteoporose-Selbsthilfe-Verbände.....**29**

## WIR ÜBER UNS

- Welt-Osteoporose-Tag 2010.....**29**
- Knochen. Körper. Mensch!.....**30**
- Weihnachtszeit.....**31**

Auflösung „geistig fit“, Impressum, Vorausschau.....**31**